

Unit II

इकाई II

4. Explain the concept of Dosha accumulation aggravation and alleviation in the context of

Ritu Charya. 14

ऋतुचर्या के अनुसार दोष का संचय, प्रकोप एवं प्रशमन का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।

5. Explain the concept of Sadavritta and Achar Rasayans, including their meaning, definition and classification. 14

सद्वृत्त एवं आचार रसायन के अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।

35464

**P.G. Diploma in Yoga Science
(NEP-2020) EXAMINATION, 2025**

(Second Semester)

HYGIENE DIET AND NUTRITION

MYOG-204

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 70

Before answering the question-paper, candidates must ensure that they have been supplied with correct and complete question-paper. No complaint, in this regard will be entertained after the examination.

Note : Attempt *Five* questions in all, selecting *one* question from each Unit. Q. No. 1 is compulsory. All questions carry equal marks.

प्रत्येक इकाई में से एक प्रश्न चुनते हुए, कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रश्न क्र. 1 अनिवार्य है । सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

(Compulsory Question)

(अनिवार्य प्रश्न)

1. (i) Describe the characteristics of a healthy man. **3.5**

स्वस्थ पुरुष के लक्षणों का वर्णन कीजिए ।

- (ii) Explain the concept of Ritu Charya. **3.5**

रितुचर्या का वर्णन कीजिए ।

- (iii) Describe the quantity and timing of food intake. **3.5**

आहार की मात्रा और समय का वर्णन कीजिए ।

- (iv) What type of diet should be followed in Vata disorders ? **3.5**

वात रोगों में किस प्रकार के आहार को ग्रहण करना चाहिए ?

Unit I

इकाई I

2. Describe the meaning, definition and purpose of Swasth Vritta. **14**

स्वस्थवृत्त के अर्थ, परिभाषा एवं प्रयोजन का वर्णन कीजिए ।

3. Explain the concept of Dinacharya and its importance in Swasth Vritta. **14**

स्वस्थवृत्त के अनुसार दिनचर्या क्या है तथा इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए ।

गीता के अनुसार आहार की अवधारणा, उद्देश्य,
गुणधर्म एवं मात्रा का वर्णन कीजिए ।

9. Explain the dietary recommendation and restriction for Vata, Pitta and Kapha disorders. 14

वात, पित्त एवं कफ से सम्बन्धित रोगों के अंतर्गत पथ्य एवं अपथ्य का वर्णन विस्तारपूर्वक कीजिए ।



Unit III

इकाई III

6. Explain importance of millets for health benefits. 14

स्वास्थ्य लाभ हेतु मोटे अनाज की भूमिका का वर्णन कीजिए ।

7. Explain the concept of a balanced diet including its definition, components and classification. 14

संतुलित आहार की परिभाषा, घटक एवं वर्गीकरण का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।

Unit IV

इकाई IV

8. Explain the Gita's perspective on food, including its concept, purpose, qualities and quantity. 14